Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Semana del 7 al 11 de Enero

LUNES 7



COLIFLOR REBOZADA CON CALABAZA ASADA

MARTES 8



SALMÓN AL ENELDO CON ENSALADILLA

MIÉRCOLES 9



FABES CON CALAMAR

JUEVES 10



TARTALETA DE AVENA CON MEJILLONES Y PUERRO

VIERNES 11



SOLOMILLO EN HOJALDRE CON PANCETA Y QUESO

Coliflor rebozada con calabaza asada

1 Rebozar la coliflor

CORTA la coliflor en trozos y cuécela. Sazona, tapa la cazuela y deja cocer 15-20 minutos. Retírala y escúrrela. Reboza la coliflor con harina y huevo batido y fríela en una sartén con abundante aceite. Ponla sobre papel absorbente y reserva.



2 Asar la calabaza



CORTA la calabaza en rodajas y quítale la piel. Unta las rodajas con un poco de aceite y asa a la plancha por los dos lados. Sazona.

3 Freír el puerro

CORTA el puerro en juliana fina y fríelo en abundante aceite a fuego moderado para que quede crujiente. Reserva.



4 Cocinar el refrito



PELA y corta los ajos en láminas y rehógalos. Parte la tocineta en tacos y saltea con perejil picado. Sirve una rodaja de calabaza con 4 ramilletes de coliflor encima. En el centro pon la tocineta, el puerro a un lado y adorna con romero.

El consejo de **KARLOS**

✔ **Para eliminar el olor que deja la coliflor, añadir al agua de cocción unas nueces, una cucharada de vinagre y otra de azúcar.**



LUNES 7/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 1 coliflor
- 300 gr. de calabaza
- 150 gr. de tocineta
- 2 puerros
- 2 dientes de ajo
- harina y huevo batido para rebozar
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil picado
- romero

Salmón al eneldo con ensaladilla

1 Elaborar la ensaladilla



CUECE las patatas, la zanahoria y un huevo. A los 10 minutos retira el huevo y la zanahoria y deja las patatas hasta 25. Pícalos y añade la cebolleta y el pimiento y colócalos en un cuenco. Incorpora el atún desmigado y mezcla.

Cocinar el salmón 2



EN una sartén con un buen chorro de aceite, incorpora unas ramitas de eneldo. Salpimienta el salmón por los dos lados y añade a la sartén. Cocina a fuego moderado durante 8 minutos.

3 Hacer la mahonesa



PARA hacer la mahonesa, casca el otro huevo en un vaso alto. Añade una pizca de sal, una cucharadita de vinagre, un vaso de aceite, una cucharadita de mostaza y bate con la batidora. Vierte la mahonesa sobre las verduras y mezcla.

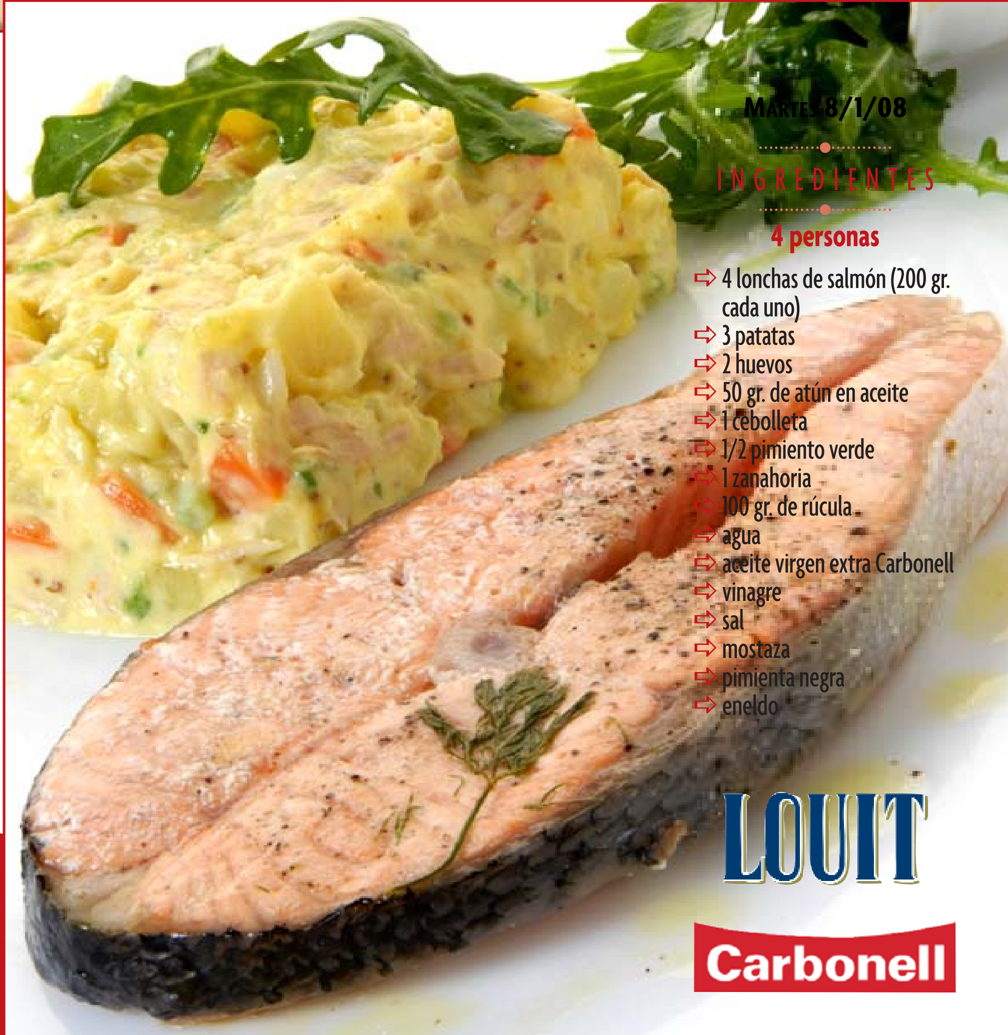
Aliñar la rúcula 4



PON la rúcula en un bol y añade sal, una cucharada y media de aceite, un chorrito de vinagre. Rellena un molde cuadrado con ensaladilla y colócalo en un lado del plato, en el otro pon el salmón y la rúcula. Retira el molde y sirve.

El consejo de KARLOS

✔ **Cuando el salmón está fresco, presenta entre las capas de carne una sustancia cremosa que cuaja al cocinarlo. Para el salmón hay que emplear salsas, guarniciones y condimentos suaves, que no enmascaren su sabor y color.**



MARTES 8/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 4 lonchas de salmón (200 gr. cada uno)
- 3 patatas
- 2 huevos
- 50 gr. de atún en aceite
- 1 cebolleta
- 1/2 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 100 gr. de rúcula
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- vinagre
- sal
- mostaza
- pimienta negra
- eneldo

Fabes con calamar

1 Cocinar las fabes



PON las fabes a remojar desde la víspera. Escúrrelas y en la olla rápida ponlas a cocer cubiertas de agua. Sazona y cocina durante 12-15 minutos.

Pochar las verduras 2



PELA los ajos y dóralos en una cazuela con 3 cucharadas de aceite. Pica la cebolla y el pimiento verde, añade a la cazuela, sazona y rehoga. Pica el tomate en trocitos, incorpóralo y deja cocinar. Añade las fabes a la cazuela.

3 Cortar los calamares



PARTE los calamares en rodajas finas. En una sartén con 3 cucharadas de aceite, saltea brevemente los calamares a fuego vivo durante 2-3 minutos. Añádelos a las fabes y deja cocinar durante 4-5 minutos.

Freír el pan 4



CORTA el pan de molde en triángulos. En una sartén con un chorro de aceite, fríelos un poco. Escurre con papel absorbente. Sirve las fabes en un plato hondo y acompaña con un par de triángulos de pan frito con perejil.

El consejo de **KARLOS**

✔ **No cocinar demasiado tiempo los calamares porque se endurecen.**
Si las rabas de calamar son de buena calidad no necesitarán ninguna maceración.



MIÉRCOLES 9/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 300 gr. de fabes
- 1 calamar grande
- 1 cebolleta
- 2 tomates
- 1 pimiento verde
- 4 dientes de ajo
- 2 rebanadas de pan de molde
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil picado

Tartaletas de avena con mejillones y puerro

1 Limpiar los mejillones



LIMPIA los mejillones y en una cazuela con un poco de agua, cuécelos hasta que se abran. Retira la carne de los mejillones de la concha y reserva.

Estirar la masa 2



EN un cuenco coloca la avena, la harina, una pizca de sal, media cucharada de aceite y agua . Amasa hasta conseguir una masa homogénea, córtala en 4 trozos y estíralos con un rodillo. Cubre 4 moldes con la masa y hornea a 180º durante 20 minutos.

3 Cortar los puerros



TROCEA los puerros y saltéalos en una sartén con 3 cucharadas de aceite y un poco de sal. Coloca en las tartaletas de avena, el puerro y 5 mejillones.

Rellenar las tartaletas 4



EN un bol, casca los huevos, añade la nata líquida, sazona y bate. Vierte el contenido sobre las tartaletas y hornea a 180º durante 8 minutos. Coloca la tartaleta en un plato y con un pincel untado en aceite, pinta los mejillones.

El consejo de **KARLOS**

✔ **Los moluscos tienen que estar cerrados en el momento de adquirirlos y se deben desechar si están rotos o abiertos.**



JUEVES 10/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 20-24 mejillones
- 4 puerros
- 2 huevos
- 100 ml .de nata
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil picado

Para las tartaletas:

- 100 gr. de copos de avena
- 100 gr. de harina
- 100 ml. de agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal

Solomillo en hojaldre con panceta y queso

1 ◂◂ Dorar los solomillos



SALPIMIENTA los solomillos y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Colócalo en un plato con papel absorbente para que escurra el aceite.

Cubrir con panceta ▸▸ 2



ECHA una pizca de harina en la lámina de hojaldre y estírala con ayuda de un rodillo. Coloca la panceta encima de la lámina de hojaldre, sobre la panceta el queso y sobre el queso el solomillo. Cierra el hojaldre y sella bien los extremos.

3 ◂◂ Pintar el hojaldre



BATE un huevo y pinta el hojaldre con ayuda de un pincel. Hornea a 200 Cº durante 10-15 minutos.

Cortar el hojaldre relleno ▸▸ 4



CORTA el hojaldre en cuatro raciones (con la ayuda de un cuchillo de sierra) y sirve con la lechuga bien limpia y aliñada con sal, vinagre y aceite. Adorna con perejil.

El consejo de KARLOS

✔ **Antes de consumir queso, debe permanecer unos 10 minutos a temperatura ambiente. De esta manera se podrá disfrutar plénamente de todo su sabor.**



VIERNES 11/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 2 solomillos de cerdo
- 1 lámina de hojaldre
- 8-10 lonchas de panceta
- 6-8 lonchas de queso
- 1 lechuga
- 1 huevo
- harina
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta
- perejil

El Ventero

Nuestro compromiso $CO_2=0$